

The use of dietary supplements by the elderly

Stosowanie suplementów diety przez osoby w wieku starszym

Iwona Oskędra¹, Ewa Broszkiewicz², Beata Ewa Zych¹

¹ Zakład Pedagogiki Medycznej, Instytut Pielęgniarstwa i Położnictwa, Wydział Nauk o Zdrowiu Collegium Medicum, Uniwersytet Jagielloński, Kraków

² Wydział Nauk o Zdrowiu Collegium Medicum UJ Kraków – Absolwentka

AUTOR DO KORESPONDENCJI/CORRESPONDING AUTHOR:

Beata E. Zych
ul. Wierzyńskiego 10/2, 30-198 Kraków
e-mail: bezych@interia.pl

STRESZCZENIE

Stosowanie suplementów diety przez osoby w wieku starszym

Wprowadzenie. Przez zmianę stylu życia i korzystanie z osiągnięć medycyny, życie ludzkie uległo wydłużeniu. Jak najdłuższe utrzymanie jego wysokiej jakości wymaga stałej troski o zdrowie we wszystkich jego wymiarach. Jednym ze sposobów mogących poprawić kondycję organizmu jest kontrolowana suplementacja diety.

Cel pracy. Ocena stosowania suplementów diety przez osoby starsze.

Materiał i metodyka. W badaniach uczestniczyło 100 osób obojga płci, w wieku od 60. do 80. r.ż. Zastosowano metodę sondażu diagnostycznego, narzędziem był autorski kwestionariusz ankiety zawierający 28 pytań. Wyniki opracowano za pomocą programu Microsoft Excel i statgraphics oraz zastosowano test niezależności Chi².

Wyniki. Przyjmowanie suplementów diety potwierdziło 91% badanych. O korzystnym ich wpływie na zdrowie przekonanych było 58% osób a 21% nie miało potrzeby ich stosowania. Ponad połowa badanych przyjmowało preparaty z troski o zdrowie. Zdecydowana większość respondentów 85.7% dostrzegała pozytywne skutki stosowania suplementów. W opinii 45% badanych, suplementacja diety jest całkowicie bezpieczna, natomiast 28% uważało, że może nieść ze sobą pewne zagrożenia.

Wnioski. Najczęstszymi motywami przyjmowania suplementów diety było wzmocnienie odporności i vitalności, uzupełnienie niedoboru witamin, walka ze stresem. Suplementy stosowało więcej kobiet (94.8%) niż mężczyzn (85.7%) i osób zdrowych (96.9%) niż chorych (88.2%) – różnica nie była istotna statystycznie.

Słowa kluczowe: suplementy diety, zdrowie, człowiek starszy

ABSTRACT

The use of dietary supplements by the elderly

Introduction. Life expectancy has expanded – both due to lifestyle changes and medical achievements. Constant health care is required in every aspect in order to maintain its high quality.

Aim. Assessing of elderly persons' interest in the use of food supplements.

Material and methods. The study covered a group of 100 men and women, 60-80 years of age. The method of diagnostic survey was used; the tool was a 28-point questionnaire prepared by the authors.

Results. Ninety one per cent of the respondents confirmed taking dietary supplements. A substantial group (58%) of the respondents was convinced about their beneficial influence on human health, and 21% did not think it was necessary to use these supplements. More than 50% of the respondents used the preparations because they cared for their health. Most of the respondents noticed positive effects of the supplements, such as: an increase of vitality and resistance to diseases, better functioning of the organs of movement. Most respondents purchased the supplements in pharmacies. The use of supplements is perfectly safe in the opinion of 45% of the study group while 28% think it may carry some risks.

Conclusion. The most frequent motivations of diet supplementation was boosting resistance and vitality, supplement iron deficiency, stress management. Diet supplements were used by more women (94.8%) than men (85.7%) and more healthy people (96.9%) than the sick (88.2%) but the difference was not statistically significant.

Key words: diet supplement, health, elderly person

INTRODUCTION

Because of the aging society in Poland it is necessary to undertake numerous actions in order to provide good health, independence and life satisfaction to old people.

Depending on age and the needs, a properly balanced diet provides the body with building blocks, energy and regulating elements in optimal proportions. It also helps strengthen disease prevention and maintain high quality of life until old age. The need of vitamins and minerals increases during, for example, exacerbation periods of chronic diseases, antibiotic therapy, recovery or the use of elimination diets. In case of disorder-related nutrition enrichment, dietary supplementation with especially composed preparations is really beneficial [1].

Food supplements should be used in a safe way and they should be consulted with a doctor or dietician. According to the formulas, these preparations may contain vitamins A, D, E, K, B1, B2, niacin, pantothenic acid, B6, B12, folic acid, vitamin C, biotin and mineral components, such as iron, magnesium, calcium, zinc, iodine, copper, manganese, sodium, chromium, selenium, molybdenum, fluorides, chlorides, phosphorus, boron, silicon [2, 3] as well as fiber, probiotics, prebiotics, enzymes, plant and herbal extracts, bee products and many other.

AIM

The research concerned dietary supplementation among elderly people. In the study, motivation, sources of knowledge, patient compliance, benefits and side effects were analyzed.

MATERIAL AND METHODS

The research was carried out in a public clinic among 100 elderly patients, 58% women and 42% men. The method of a diagnostic survey was used. The technique was a survey and the tool was a 28 point questionnaire prepared by the authors. There were 20 open and 8 closed questions. The survey was anonymous. The study group was informed individually about the aims, the research course, how to fill the questionnaire and the possibility to give up at any stage. Each respondent gave his/her oral, voluntary, informed consent to participate in the research. The research was performed after a written agreement of the clinic manager had been obtained.

RESULTS

The respondents were between 60 and 80 years of age. The biggest group (27%) included people under 62 while the smallest group (11%) included respondents between 69 and 71 years of age.

Interviews with family members and friends were the main source of knowledge (49%) about food supplementation. Twenty six per cent of them obtained such knowledge from the Internet, 22 % from their doctor, 18% from a pharmacist and 16% from the leaflets; 26% did not give

the source of knowledge and 4% did not try to seek such knowledge.

Almost half of the study group (45%) thought the supplements were safe, 28% believed they might carry some risk, and the remaining 27% gave no answer. Sixty eight per cent believed the diet supplements were for the sick people, 55% thought the healthy people should take them, and 17% had no opinion on the subject.

Taking dietary supplements was confirmed by 91% of the respondents. The remaining 9% did not take them at the moment, even if they once had taken them before. The preparations used by the elderly persons were: Omega 3 Forte – 27.5%, Biovital – 25.3%, Arthron Complex – 23.1%, magnesium – 18.7%, lecithin – 14.3%, Melissa – 13.2%, Herz Spacial – 11%, Coenzyme Q 10 – 7.6% as well as Geriavit, aloe juice or tea.

The main reasons why the seniors were taking dietary supplements were boosting of immunity and vitality (60.4%), supplementation of vitamin and mineral deficiency in diet (53.8%), stress reduction (42.9%), weight loss aid (27.5%), the improvement of fitness and body efficacy (19.8%), the improvement of bone and joint function (14.3%), the improvement of hair and nails appearance (12.1%).

As many as 85.7% of the respondents were satisfied with the dietary supplements they were taking and they mentioned numerous positive results, such as general better feeling and growth of vitality (38.5%), improvement of body vitality (14.3%), better functioning of the organs of movement (11%), better memory (9.9%), stronger nails and hair (8.8%) or better digestion (7.7%). Better circulation and concentration, regulation of blood pressure, arrest of cataract progress were less frequently mentioned. Very few respondents (3.3%) noticed any negative results, such as stomach ache or constipations. No side effects were reported by 13.2% of the respondents. Before buying dietary supplements, most respondents took advice of a pharmacist (45%), 31.9% decided about the choice of supplements by themselves, 27.5% took advice of a doctor and 26.4% took the decision after consulting other people's opinions. Only 5.5% of the respondents followed suggestions of a dietician. Most of the respondents (57.1%) followed the given instructions, 30.8% did not always do it while 7.7% did not follow the instructions.

Most of the people who were taking diet supplements (58.2%) obtained some extra information from product leaflets, however 38.5% did it rarely, and 3.3% admitted not reading the leaflets. Out of concern for their own health, more than a half of the respondents (51.6%) followed the instructions supplied by the leaflet, however 40.7% did not always do it. The others (7.7%) decided about the supplement doses by themselves.

The respondents were convinced that using diet supplements is necessary to maintain good health and well-being. Such conviction was almost by 20% higher among women than men. Almost a third of the male respondents did not know if the supplements were necessary in everyday diet. Among female respondents the percentage was much lower (13.8%). The difference of opinions about the usefulness of dietary supplements was statistically insigni-

ficant. It was confirmed by the results of the independence test χ^2 , where $p=0.09$.

There were no significant differences of opinions about the usefulness of dietary supplements in the particular age groups. More than 35% of the respondents in the oldest age group had no opinion on the subject, and this value is much higher than in other groups. Age did not cause any differences of opinions about the use of supplements, $p=0.75$. No significant relationship between the opinion about the necessity of taking diet supplements and the place of residence was found; $p=0.14$.

Education did not have any significant influence on the use of diet supplements, either. The percentage of persons taking the supplements was the highest among high school or university graduates, but it was not statistically significant; $p=0.48\%$.

Among the respondents, most people (40%) assessed their health condition as satisfactory, only a little less (36%) as good, while 17% of the respondents described their health condition as bad. On the other hand, 5% assessed the condition of their health as very good. Only 2% of the respondents assessed their health condition as very bad. Most of the respondents (68%), suffered from chronic diseases, and 32 % did not confirm such diseases.

The research did not show any significant relationship between self-assessment of the health condition and dietary supplementation. Such opinion among healthy people was almost by 9% higher than in people with chronic diseases. In both sub-groups, the difference was not statistically significant; $p>0.05$.

DISCUSSION

The study confirmed that supplements were commonly used because 91% of the respondents were currently using them and only 9% of the respondents who were not currently taking them, used them in the past. The research made in Poznań in 2005 and 2006 showed the use of supplements by 64.8% of the respondents (28), which was a lower percentage than in the presented study.

In our own research, the older respondents most frequently chose supplements which boosted immunity and vitality (60.4%), supplemented vitamin and microelements deficiency (53.8%) and helped reduce stress (42.9%). There was a smaller interest in the preparations which support weight loss (27.5%), increase fitness and body efficiency (19.8%), improve bone and joint function or improve the appearance of hair and nails (12.1%). In the study of Schlegel-Zawadzka M. and Barteczko M. the respondents most frequently used dietary supplements in case of lowered resistance (54.3%), to improve general well-being (35.9%), to cleanse the organism of toxins (29.1%), to boost memory and concentration (42.3%), to lower sugar and cholesterol level (11.7%), to aid weight loss (9.7%), to calm down and for better sleep (3.9%), while less than 3% used them to improve the condition of the skin and nails and to improve wound healing (5%). The consistency of our own study results concerns the use of body immunity boosting supplements. For supplements which improve general well-being, study results are similar. In both compared

groups the least frequently used supplements were those which improve skin function.

In the presented research, the seniors most frequently used Omega 3 Forte, Arthron Complex, magnesium, lecitin, Biovital, Centrum, Herz Special, Coenzyme Q10, Geriavit, aloe juice and melissa. The study of Duda G. and Saran A. revealed that among elderly people the interest in Centrum Silver with lutein, Bodymax Senior and Vigor Senior for 50 and older [3] was the biggest, which did not correspond with our own study results.

As many as 85.7% of the respondents were satisfied with the supplements, and they justified the opinion by the improvement of well-being and vitality, improvement of immunity and function of bones and joints. Only 3.3% noticed some negative effects, most frequently they were gastro-intestinal complaints. The remaining respondents (13.2%) did not observe any effects of taking diet supplements. In the Schlegel-Zawadzka M. and Barteczko M. study, the respondents mentioned the following side effects: stomach ache, nausea, weakness, tachycardia, rash and skin discoloration, and halitosis [5]. The results of own research are consistent only in relation to gastro-intestinal complaints.

CONCLUSIONS

1. The use of dietary supplements was very common among the respondents because they were used by 91% of the seniors, however the fact that only 28% of the respondents were aware of the risks was rather worrying.
2. The main sources of the respondents' knowledge about the supplements were interviews with relatives and friends and the Internet. Only 56% of the respondents sought professional advice (doctors, pharmacists).
3. Despite the suggestions to have a consultation before buying a supplement, especially with patients with chronic diseases, only 27.5% of the respondents took doctor's advice and 31.9% decided about the choice of a supplement by themselves. It is rather worrying that over 40% of the respondents did not comply with, or rarely complied with the instructions for how to use the supplements.
4. Sex, age, education place of residence and the self-assessment of own health condition did not influence the use of supplements by the respondents in any significant way; $p>0.05$.

Stosowanie suplementów diety przez osoby w wieku starszym

WPROWADZENIE

Starzenie się polskiego społeczeństwa wymaga podejmowania licznych działań, aby zapewnić tym osobom zdrowie, niezależność od innych i satysfakcję z życia.

Właściwie zbilansowana dieta dostarcza w zależności od wieku i zapotrzebowania optymalnych proporcji składników budulcowych, energetycznych i regulacyjnych sprzyja zdrowiu, stanowi profilaktykę wielu chorób i umożliwia utrzymanie wysokiej jakości życia do późnej starości. Zapotrzebowanie na witaminy i minerały wzrasta np. podczas zaostrzenia chorób przewlekłych, antybiotykoterapii, rekonwalescencji i stosowania diet eliminacyjnych. W przypadkach wzbogacania żywienia ze względu na zaburzenia zdrowotne, korzystna staje się suplementacja diety preparatami specjalnie skomponowanymi [1].

Z suplementów diety należy korzystać w sposób bezpieczny, po konsultacji z lekarzem lub dietetykiem. W preparatach tych, zgodnie z przepisami mogą być stosowane witaminy: A, D, E, K, B1, B2, niacyna, kwas pantotenowy, B6, B12, kwas foliowy, witamina C, biotyna oraz składniki mineralne, tj.: żelazo, magnez, wapń, cynk, jod, miedź, mangan, sód, chrom, selen, molibden, fluorki, chlorki, fosfor, bor, krzem [2, 3] oraz błonnik, probiotyki, prebiotyki, enzymy, wyciągi roślinne i ziołowe, produkty pszczele i inne.

CEL PRACY

Badania dotyczyły suplementacji diety przez osoby w starszym wieku. W ramach badań analizowano: motywy stosowania, źródła wiedzy na temat działania, uwzględnianie zaleceń, uzyskane korzyści i objawy uboczne suplementacji.

MATERIAŁ I METODYKA

Badania przeprowadzono na terenie NZOZ, wśród 100 osób starszych, spośród których kobiety stanowiły 58%, mężczyźni 42%. Zastosowano metodę sondażu diagnostycznego, techniką była ankieta, narzędziem autorski kwestionariusz ankiety zawierający 28 pytań – 20 zamkniętych i 8 otwartych. Badania miały charakter anonimowy, przed przystąpieniem do nich, badani indywidualnie zostali poinformowani o celu i przebiegu badania, sposobie wypełniania ankiety i planowanym wykorzystaniu zebranego materiału oraz o możliwości zrezygnowania z udziału w nich na każdym etapie. Każdy badany udzielił ustnej, świadomej i dobrowolnej zgody na udział w badaniach. Badania na terenie NZOZ przeprowadzono po uzyskaniu pisemnej zgody kierownika placówki.

WYNIKI BADAŃ

Wiek badanych mieścił się w przedziale od 60. do 80. lat. Najliczniejszą grupę stanowiły osoby w wieku poniżej 62 lat – 27%, najmniej liczną, osoby w przedziale wiekowym od 69. do 71 lat – 11%.

Źródłem wiedzy badanych na temat suplementów diety były głównie rozmowy z rodziną i znajomymi – 49%, 26% osób czerpało informacje z Internetu, 22% od lekarza, 18% od farmaceuty, a 16% z ulotek preparatów. Spośród badanych, 26% osób nie podało źródeł wiedzy, natomiast 4% nie szukało informacji.

Blisko połowa badanych – 45% postrzegała suplementy jako bezpieczne, 28% zakładało, że stosowanie ich może nieść ze sobą pewne zagrożenia, pozostałe 27% osób nie udzieliło odpowiedzi. Spośród badanych, 68% uważało, że suplementy diety są przeznaczone dla osób chorych, 55% było zdania, że powinny przyjmować je osoby zdrowe, a 17% osób nie miało zdania na ten temat.

Stosowanie suplementów diety potwierdziło 91% ankietowanych. Pozostałe osoby – 9% aktualnie ich nie przyjmowały, nawet jeśli kiedyś z nich korzystały. Preparatami stosowanymi przez osoby starsze były: Omega 3 Forte – 27.5%, Biovital – 25.3%, Arthron Complex – 23.1%, Magnez – 18.7%, Lecytyna – 14.3%, Melisa – 13.2%, Herz Special – 11.0% i Coenzym Q10 – 7.6% oraz Geriavit, Sok z Aloesu i Herbaty.

Powodem stosowania suplementów diety przez seniorów było wzmocnienie odporności i sił witalnych – 60.4%, uzupełnienie niedoborów witamin i mikroelementów w diecie – 53.8%, redukcja stresu – 42.9%, wspomaganie odchudzania – 27.5%, poprawa sprawności i wydolności organizmu – 19.8%, poprawa funkcjonowania kości i stawów – 14.3% oraz poprawa wyglądu włosów i paznokci – 12.1%.

Aż 85.7% badanych było zadowolonych z przyjmowania suplementów wymieniając szereg pozytywnych skutków tj. np. lepsze samopoczucie i wzrost witalności – 38.5%, wzmocnienie odporności organizmu – 14.3%, lepsze funkcjonowanie narządu ruchu – 11.0% poprawa pamięci – 9.9%, wzmocnienie włosów i paznokci – 8.8%, poprawa trawienia – 7.7%. Rzadziej wymieniane były: poprawa krążenia i koncentracji, regulacja ciśnienia tętniczego krwi, zatrzymanie rozwoju zaćmy. Bardzo mało osób – 3.3% zauważyło skutki negatywne: bóle żołądka, brzucha i zaparcia. Żadnych skutków po zastosowaniu suplementów nie zaobserwowało 13.2% badanych. Przed zakupem suplementów diety najwięcej osób skorzystało z porady farmaceuty – 45.0%, 31.9% samodzielnie zdecydowało o wyborze suplementów, 27.5% skorzystało z porady lekarza, a 26.4% podjęło decyzję po konsultacji z innymi osobami. Najmniej badanych skorzystało z sugestii dietetyka – 5.5%. Większość ankietowanych – 57.1% stosowała się do otrzymanych zaleceń, 30.8% osób nie zawsze to robiło, a 7.7% nie korzystało z uzyskanych zaleceń.

Większość osób przyjmujących suplementy diety – 58.2% sięgała po dodatkowe informacje zawarte w ulotkach, jednak 38.5% badanych robiło to rzadko, a 3.3% przyznało, że nie czyta ulotek. Ponad połowa badanych – 51.6% w trosce o własne zdrowie przestrzegała zaleceń podanych w ulotce, jednak 40.7% osób – nie zawsze. Pozostali – 7.7%, sami decydowali o dawkach przyjmowanych suplementów.

Badani byli przekonani, że stosowanie suplementów diety jest niezbędne dla zachowania zdrowia i dobrego samopoczucia. Wśród kobiet przekonanie to było niemal o 20% wyższe niż wśród mężczyzn. W grupie mężczyzn prawie co trzeci ankietowany nie wiedział czy suplementy są niezbędne w codziennej diecie. Wśród kobiet odsetek był znacznie niższy – 13.8%. Zróżnicowanie w rozkładzie opinii na temat przydatności suplementów było nieistotne statystycznie. Potwierdzają to wyniki testu niezależności χ^2 , gdzie $p=0.09$.

W poszczególnych grupach wiekowych nie występowało widoczne zróżnicowanie poglądów na temat przydatności stosowania suplementów diety. Ponad 35% osób w najstarszej grupie wiekowej nie miało zdania na ten temat, co jest wartością znacznie większą niż w pozostałych grupach. Wiek nie różnicował rozkładu poglądów na temat stosowania suplementów; $p=0.75$. Nie wykazano również istotnej zależności między opinią dt. konieczności stosowania suplementów a miejscem zamieszkiwania badanych; $p=0.14$.

Wyszkolenie również nie wpływało istotnie na stosowanie suplementów przez badanych. Odsetek osób stosujących suplementy był największy wśród respondentów ze średnim i wyższym wykształceniem, jednak nie było to istotne statystycznie; $p=0.48$.

Wśród badanych najwięcej osób – 40%, oceniło swój stan zdrowia na dostateczny, nieco mniej – 36% na dobry, jako zły postrzegało go 17% ankietowanych, a 5% osób oceniło go jako bardzo dobry. Tylko 2% badanych, oceniło swój stan zdrowia jako bardzo zły. U większości badanych – 68% występowały choroby przewlekłe, 32% osób ich nie potwierdziło.

Badania nie wykazały istotnej zależności między samooceną stanu zdrowia badanych a stosowaniem suplementów diety; $p=0.92$. Ankietowani uważali za właściwe stosowanie suplementów diety. Takie przekonanie u osób zdrowych było o prawie 9% wyższe niż u osób chorych przewlekłe. Różnica w obu podgrupach nie była istotna statystycznie; $p>0.05$.

■ DYSKUSJA

Badania potwierdziły powszechność stosowania suplementów, gdyż 91% stosowało je obecnie, a tylko 9% osób aktualnie nie przyjmujących, stosowała je w przeszłości. Badania prowadzone w Poznaniu w latach 2005 – 2006 wykazały stosowanie suplementów przez 64.8% ogółu badanych [4], co stanowi niższy odsetek niż w prezentowanych badaniach.

W badaniach własnych, osoby starsze najczęściej wybierały suplementy wzmacniające odporność i siły witalne – 60.4%, uzupełniające niedobór mikroelementów

i witamin – 53.8% oraz w walce ze stresem – 42.9%. Mniejsze było zainteresowanie preparatami wspomagającymi odchudzanie – 27.5%, zwiększającymi sprawność i wydolność organizmu – 19.8%, poprawiającymi funkcjonowanie kości i stawów 14.3% i najmniejsze suplementami poprawiającymi wygląd włosów i skóry – 12.1%. W badaniach Schlegel-Zawadzkiej M. i Barteczko M. badani najczęściej stosowali suplementy przy spadku odporności – 63.1%, w zaburzeniach trawienia – 54.3%, dla poprawy samopoczucia – 35.9%, celem oczyszczenia organizmu – 29.1%, dla poprawy koncentracji pamięci – 24.3%, obniżenia poziomu cukru i cholesterolu – 11.7%, wspomagania odchudzania – 9.7%, uspokojenia i lepszego zasypiania – 3.9%, zaś mniej niż 3% dla poprawy kondycji skóry i paznokci oraz lepszego gojenia się ran [5]. Zgodność w wynikach badań własnych dotyczy stosowania suplementów wzmacniających odporność organizmu. Wyniki badań są zbliżone, jeśli chodzi o stosowanie suplementów dla poprawy samopoczucia. W obu porównywanych grupach najrzadziej suplementy stosowano dla poprawy funkcji skóry.

Seniorzy w prezentowanych badaniach, najczęściej przyjmowali Omega 3 Forte, Arthron Complex, Magnez, Lecyтынę, Biovital, Centrum, Herz Special, Coenzym Q10, Geriavit, Sok z aloesu, Melisę. Z kolei badania Dudy G. i Saran A. wykazały, że największym zainteresowaniem wśród osób starszych cieszyły się: Centrum Silver z luteiną, Bodymax Senior oraz Vigor Senior po 50. r.ż. [3], co nie koresponduje z wynikami badań własnych.

Aż 85.7% osób było zadowolonych z przyjmowania suplementów, uzasadniając to poprawą samopoczucia, wzmocnieniem sił, poprawą odporności i funkcjonowania układu kostno – stawowego. Tylko 3.3% osób zauważyło skutki negatywne, najczęściej były to dolegliwości żołądkowo – jelitowe. Pozostałe osoby – 13.2% nie zaobserwowały żadnych skutków po stosowaniu suplementów. W badaniach Schlegel-Zawadzkiej M. i Barteczko M., jako objawy uboczne badani podawali: bóle brzucha, nudności, osłabienie, tachykardię, wysypkę i przebarwienia na skórze oraz nieprzyjemny zapach z ust [5]. Wyniki badań własnych są zgodne jedynie w odniesieniu do dolegliwości żołądkowo – jelitowych.

■ WNIOSKI

1. Stosowanie suplementów diety przez badanych było praktykowane powszechnie, gdyż stosowało je 91% seniorów lecz niepokojący jest fakt, że wśród badanych tylko 28% osób miało świadomość zagrożeń wynikających z ich stosowania.
2. Dominującym źródłem wiedzy badanych na temat suplementów były rozmowy z najbliższymi i znajomymi oraz informacje pozyskane z Internetu. Tylko 56% badanych korzystało z profesjonalnych źródeł (lekarz, farmaceuta).
3. Pomimo zaleceń dotyczących konsultacji przed zakupem suplementów diety, szczególnie przez osoby chore przewlekłe, tylko 27.5% badanych korzystało z porady lekarza, a 31.9% osób samodzielnie decydowało o zakupie. Niepokojący jest fakt, że ponad 40% badanych nie stosowało się lub rzadko stosowało się do zaleceń dotyczących stosowanych suplementów.

4. Płeć, wiek, wykształcenie, miejsce zamieszkania i samoocena stanu zdrowia nie wpływały istotnie na stosowanie suplementów przez badane osoby; $p > 0.05$.

PIŚMIENNICTWO/REFERENCES

1. Gryglewska B, Adamkiewicz-Piejko A. Specyficzne problemy geriatryczne. [w:] Kocemba J, Grodzicki T, red. Zarys gerontologii klinicznej. Kraków: Wyd. MCKP UJ; 2000. s.126-141.
2. Stoś K, Krygier B, Głowala A, i wsp. Skład suplementów diety w świetle obowiązujących wymagań. *Bromat. Chem. Toksykol.* 2011; XLIV: 3: 596-603.
3. Duda G, Saran A. Preparaty witaminowo – mineralne przeznaczone dla osób w starszym wieku. *Gerontol Pol.* 2009; 3/16: 104-113.
4. Brzozowska A. Wzbogacanie żywności i suplementacja diety składnikami odżywczymi – korzyści i zagrożenia. http://zdrowie.gastrona.pl/art/article_463.php (17.05.2013.)
5. Schlegel-Zawadzka M, Barteczko M. Ocena stosowania suplementów pochodzenia naturalnego w celach prozdrowotnych przez osoby dorosłe. *Żywn Nauka Technol Jakość.* 2009; 4: 375-387.

Tłumaczenie/Translation: Lidia Janik-Bator

Praca przyjęta do druku/Manuscript received:
31.08.2015

Praca zaakceptowana do druku/Manuscript accepted:
08.10.2015